

## **Programa de autocompasión M.S.C. Presencial Febrero-Marzo 2023**

### **¿El objetivo?**

La autocompasión tiene un impacto en el **bienestar emocional**, la ansiedad,

depresión, y más frecuentemente en la **capacidad de afrontar los retos de la vida** y a cuidar de uno mismo. El MSC nos invita a acoger todos nuestros estados emocionales sin intentar cambiarlos, y a ser como somos y **responder a nuestras necesidades**. La MSC no es una terapia sino que tiene un efecto terapéutico que ha sido científicamente demostrado por numerosos estudios. Un proceso de transformación comienza de forma natural con cada sesión y permite la **adquisición de habilidades clave de autocompasión**.

### **¿Cómo funciona el programa?**

Un ciclo consta de **8 sesiones de 2,5 horas** cada una y una media jornada de profundización donde se imparten enseñanzas teóricas, prácticas y puesta en común en grupo, y ejercicios.

**No es necesario ningún requisito previo**, ni siquiera la práctica de meditación. Sin embargo, se sugiere una práctica diaria de unos 30 minutos entre sesiones para que pueda captar toda la esencia de estas herramientas extremadamente ricas.

### **FECHAS CICLO MSC DE 8 SEMANAS FEBRERO Y MARZO 2023**

**Lugar:** Barcelona

**Cuota:** 340 €

Se requiere inscripción previa por correo : [amelie@deturckheim.org](mailto:amelie@deturckheim.org) y [cecile.delclos@gmail.com](mailto:cecile.delclos@gmail.com)

**Teléfonos :**

Amélie : + 34 606 66 94 60

Cécile : + 34 640 21 97 38